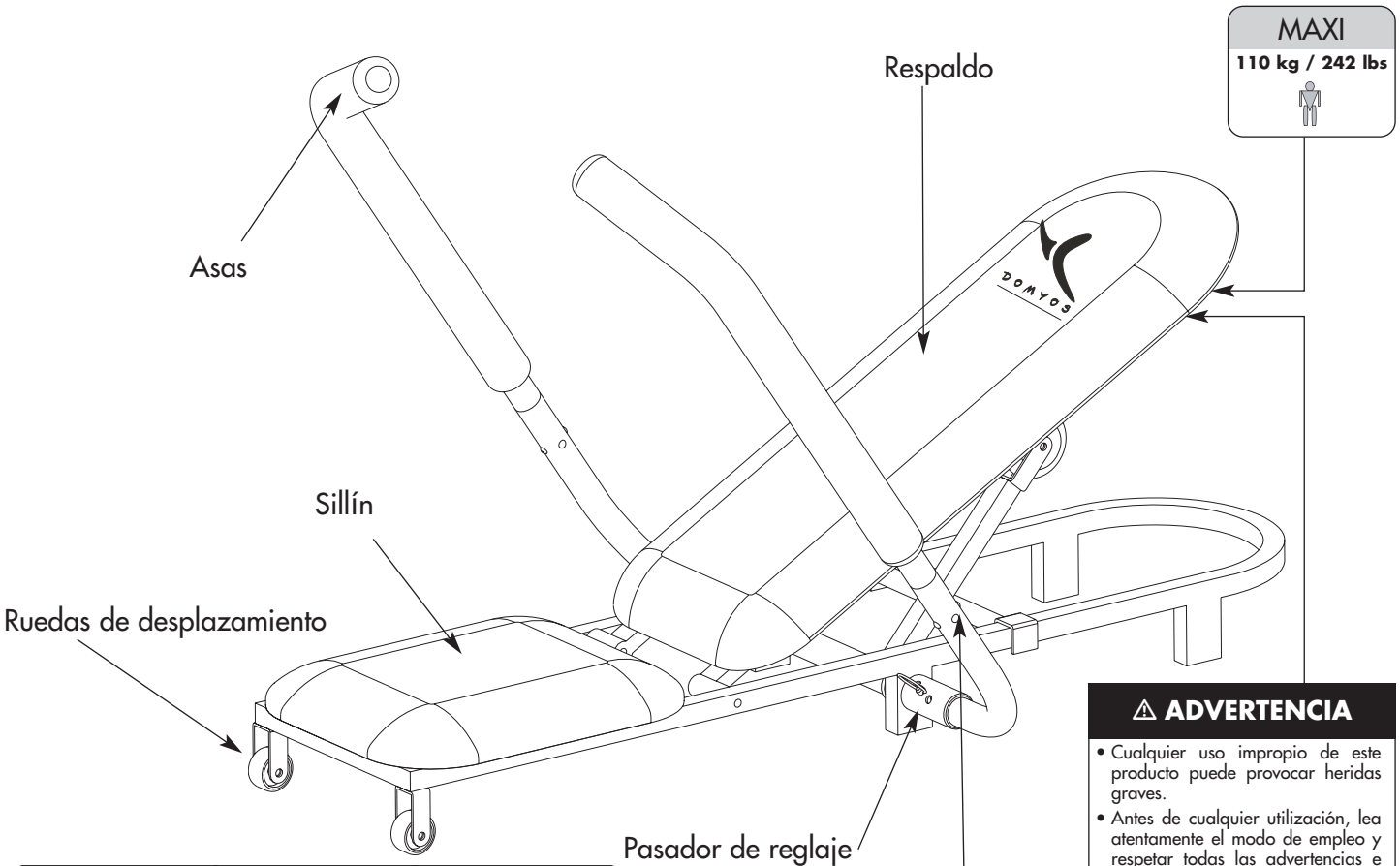
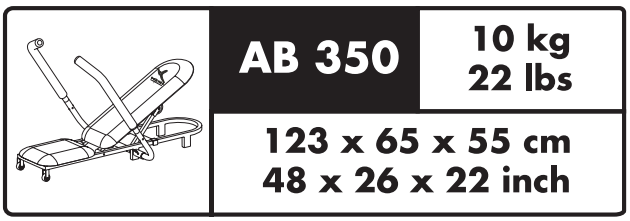
Has escogido un aparato "Fitness" de marca DOMYOS por lo que agradecemos tu confianza.
Hemos creado la marca DOMYOS para permitir que todas las personas que aman el deporte puedan mantenerse en forma.
De este producto, podemos decir que ha sido creado por deportistas y para deportistas. Si deseas hacer comentarios y/o sugerencias respecto a los productos DOMYOS, será para nosotros un auténtico placer recibirlos, para ello cuentas con el equipo de tu tienda habitual y con el departamento de comunicación de la marca DOMYOS.
Si desea escribirnos, puede mandarnos un e-mail a la dirección siguiente: domyos@decathlon.com.
Te deseamos un buen entrenamiento y esperamos que este producto DOMYOS sea de tu agrado.

## PRESENTACIÓN

El AB 350 es un aparato que permite reforzar abdominales. Este aparato permite efectuar ejercicios de alzamiento de busto.
Estos ejercicios tienden especialmente a trabajar los músculos grandes rectos y grandes oblicuos.




**⚠ ADVERTENCIA**

- Cualquier uso impropio de este producto puede provocar heridas graves.
- Antes de cualquier utilización, lea atentamente el modo de empleo y respetar todas las advertencias e instrucciones que contiene.
- No permitir a los niños utilizar esta máquina y mantenerlos alejados de la misma.
- Si faltase la pegatina, o si la misma estuviera dañada o ilegible, conviene sustituirla.
- No acercar sus manos, pies y cabello de todas las piezas en movimiento.

## ADVERTENCIA

Antes de emprender este programa de ejercicios, consulte a un médico. Esto es especialmente importante para las personas de más de 35 años o que hayan tenido problemas de salud y si no han practicado deporte desde hace varios años. Lea todas las instrucciones antes de su utilización.

## MANTENIMIENTO

El AB 350 solo necesita un mínimo de mantenimiento:
Limpiarlo con un trapo impregnado de agua jabonosa y secarlo con un trapo seco.

## SEGURIDAD

**Advertencia: para reducir el riesgo de herida grave, lea las precauciones de empleo importantes a continuación antes de utilizar el producto.**

1. Lea todas las instrucciones de este manual antes de utilizar el producto. No utilice este producto de otra manera que no sea la descrita en este manual. Conserve este manual durante toda la duración de vida del producto.

2. El montaje de este aparato debe ser realizado por un adulto.

3. Es el deber del propietario de asegurarse que todos los utilizadores del producto estén informados como conviene acerca de todas las precauciones de empleo.

4. Domyos se libera de cualquier responsabilidad relativa a denuncias por herida o por daños infligidos a cualquier persona o bien cuyo origen pueda ser la utilización o la mala utilización de este producto por el comprador o por cualquier otra persona.

5. El producto solo se destina a una utilización doméstica. No utilice el producto en un contexto comercial, alquiler o institucional.

6. Utilice este producto en el interior, al abrigo de la humedad y del polvo, en una superficie plana, sólida y en un espacio suficientemente amplio. Procure disponer de un espacio suficiente para acceder al producto y desplazarse al rededor del mismo. Cubra el suelo debajo del producto para protegerlo.

7. No almacenar el producto en un lugar húmedo (borde de piscina, cuarto de baño,...).

8. El utilizador tiene la responsabilidad de controlar y atornillar todas las piezas tras el montaje y antes de cada utilización del producto. No deje sobresalir los dispositivos de reglaje. Sustituya inmediatamente todas las piezas desgastadas o defectuosas.

9. Lleve siempre zapatos de deporte para proteger sus pies durante el ejercicio. De la misma manera, lleve prendas apropiadas durante el entrenamiento. NO llevar prendas amplias que podrían ser atrapadas en la máquina. Retire todas sus joyas.

10. Ate su cabello a fin que no lo moleste durante el ejercicio.

11. Si siente un dolor o si padece vértigos mientras realiza el ejercicio, pare inmediatamente, descanse y consulte a su médico.

12. Si empieza a sentir que sus músculos están fatigados, descanse un momento antes de continuar. ¡No agote sus músculos! Esto podría engendrar un agotamiento o una posible herida.

13. En cualquier momento, mantener a los niños y los animales domésticos alejados del producto.

14. Aleje las manos y los pies de las piezas en movimiento.

15. No modifique su producto.

16. En caso de degradación de su producto, lleve su producto a su tienda Décathlon y no utilice más producto hasta la reparación total. Utilice únicamente las piezas de recambio Décathlon.

17. Caliéntese antes del ejercicio. Empiece el entrenamiento suavemente y fíjese objetivos realistas.

18. Mantener un movimiento continuo y regular durante el ejercicio.

19. Proceda con cuidado al montaje/desmontaje del producto.

## REGLAJES

Existen 3 tipos de reglajes en el AB 350.

**REGLAJE DEL RESPALDO:** (fig A)
Existen dos inclinaciones del respaldo.
Un tope de metal presente debajo del sillón permite levantar el mismo.
En posición más alzada, el movimiento de crunch es facilitado.

**REGLAJE DE LAS EMPUÑADURAS:** (fig B)
Existen dos reglajes de empuñadura.
A fin de ajustar la posición de las empuñaduras, basta con pulsar los pitones retractables, colocar la empuñadura en la posición deseada y dejar los pitones volver a su sitio.
El agarre llamado clásico: el movimiento de apoyo de los brazos favorece el movimiento y potencia los serratos.
El agarre martillo: Aumente la dificultad del movimiento de crunch.

**REGLAJE DE LA INCLINACIÓN DE LOS BRAZOS:** (fig C)
A fin de ajustar la inclinación de los brazos, utilizar los pasadores previstos para tal utilización. Retire el pasador, ajuste la ubicación del pasador presente en el brazo y él presente en el zócalo. Una vez efectuada la alineación coloque de nuevo el pasador.

Existen tres niveles de inclinaciones que van a influir sobre la dificultad de los ejercicios. Cuanto más estén los brazos a la horizontal, más dificil será el ejercicio. A la inversa, los ejercicios serán más fáciles debidos a la subida de los brazos a la vertical/al suelo.

**ATENCIÓN:** siempre ajustar los brazos a la misma inclinación.

## UTILIZACIÓN

Colóquese en el asiento del AB 350, la espalda de plano contra el respaldo.
Agarre las empuñaduras y empiece su entrenamiento efectuando elevaciones de busto conservando los pies en el suelo.

Su objetivo debe ser 3 a 4 series para cada ejercicio, 15 a 20 repeticiones por serie.
Es importante aislar los músculos de los abdominales y trabajarlos con movimientos controlados.
Añada a su programa de entrenamiento ejercicios aerobios como la marcha, la carrera pedestre, la natación o el ciclismo.
Otorgue a sus músculos por lo menos 1 día de descanso a la semana entre dos entrenamientos consecutivos.

## ENTRENAMIENTO

Si no es deportista, respete el entrenamiento nivel principiante durante los 3 a 4 primeras semanas.
Para la respiración , debe expirar durante el esfuerzo e inspirar volviendo a la posición inicial. De ahí que espira, cuando contrae sus abdominales e inspira relajándoles. Respire al ritmo de su ejercicio de manera a no sofocarse.
Varíe el orden de sus ejercicios de manera a no acostumbrarse sus abdominales a un ritmo y un orden de ejercicio.

**NIVEL PRINCIPIANTE:**
Caliéntese con una serie de 10 repeticiones. Descanse durante 30 segundos. Empiece una serie de 12 repeticiones. Descanse durante 30 segundos. Empiece una serie de 15 repeticiones.
Descanse durante 30 segundos a un minuto antes de pasar a otro ejercicio.

**NIVEL INTERMEDIARIO:**
Caliéntese con una serie de 12 repeticiones. Descanse durante 10 a 15 segundos. Y 15 repeticiones. Descanso menos de 10 segundos.
Serie de 15 repeticiones. Para las 5 últimas repeticiones, ralentice la velocidad de ejecución concentrándose en la contracción. Para esta 5 últimas repeticiones, permanezca en posición alta (abdominales contraídos) durante 5 segundos.
Descanse 30 segundos antes de pasar a otro ejercicio.

**NIVEL AVANZADO:**
Caliéntese con una serie de 15 repeticiones. Descanse 10 segundos.
Un segundo serie de 15 repeticiones. Para las 5 últimas repeticiones, permanezca en posición alta 5 segundos, y baje muy lentamente en posición inicial frenando la bajada (cuente 5 segundos para volver en posición inicial). 15 segundos de descanso.
Una tercera serie de 20 repeticiones de la cuales las 5 últimas en contracción máxima (Bloqueo en posición alta, vuelta controlando la bajada) 15 segundos de descanso.
La última serie para el ejercicio será una serie máxima. Haga todas las repeticiones que pueda efectuando perfectamente el ejercicio, y contrayendo los abdominales.
Descanso de 30 segundos.
Pasar al ejercicio siguiente.

## GARANTÍA COMERCIAL

DECATHLON garantiza este producto piezas y mano de obra, en condiciones normales de utilización, durante 5 años para la estructura y 2 años para las piezas de desgaste y la mano de obra a partir de la fecha de compra, la del ticket de caja.

La obligación de DECATHLON en virtud de esta garantía se limita a la sustitución o a la reparación del producto, a discreción de DECATHLON.

Todos los productos para los cuales la garantía es aplicada, deben ser recibidos por DECATHLON en uno de sus centros autorizados, en porte pagado, acompañados de la prueba de compra suficiente.

Esta garantía no se aplica en caso de:
- Daño causado durante el transporte
- Mala utilización o utilización anormal
- Reparaciones efectuadas por técnicos no autorizados por DECATHLON
- Utilización a fines comerciales del producto concernido

Esta garantía comercial no excluye la garantía legal aplicable según los países y / o provincias

**DECATHLON** – 4 BOULEVARD DE MONS – BP299 – 59665 VILLENEUVE D'ASCQ – Francia -